

## GTK „Laura” galda tenisa nometne

### „Rucava 2012”

**Norise laiks:** 2012.gada 25.jūnijs – 2012.gada 15.jūlijs

**Norises vieta:** Rucava, Rucavas pagasts (46 km no Liepājas)

**Dzīvošana un ēdināšana:** Naktsmītnes tiek piedāvātas blakus skolai esošajās Saietu nama telpās (3, 4, 5 un 6 cilvėki vienā numurā). Ēdināšana notiks Rucavas pamatskolas ēdnīcā 3 reizes dienā.

**Dalībnieki un izmaksas:** Nometnes cena – 12 Ls par diennakti (cena par visām 3 nedēļām 252 Ls). Cenā iekļauta - ēšana, naktsmītnes un trenēšanās. Nometnē piedalīsies Latvijas labākie jaunieši, kā arī ārzemju viesi no Krievijas, Somijas un Lietuvas. Nometnē tiek aicināts piedalīties ikviens galda tenisa entuziasts. Vietu skaits ierobežots.

**Treniņi:** Zālē 6 galda tenisa galdi (5 darbam grupās un viens individuālam darbam). Treniņu procesa efektivitātei, nometnē tiks veidotas divas grupas, atkarībā no spēles līmeņa. Dienā paredzēti 3-4 treniņi gan vispārējai fiziskai attīstībai, gan specializētie galda tenisa treniņi. Katras nedēļas beigās risināsies rotācijas turnīrs, kurā labākie no otrās grupas tiks uz pirmo, bet pēdējo vietu ieguvēji pirmajā – uz otro.

**Izklaides un brīvā laika pavadīšanas iespējas:** Blakus skolai atrodas stadions, futbola un pludmales volejbola laukumi. Rucava atrodas teju uz robežas ar Lietuvu un ir iespējas ekskursijām uz tādām pilsētām kā Palanga vai Šventoji. Paredzēti regulāri izbraukumu uz jūru (nometne ir vien 10 km no tās) un Papes dabas parku ar savvaļā dzīvojošiem zirgiem - mustangiem.

#### **Nepieciešamais inventārs:**

- Sporta apavi (vieni sportošanai zālē, otri – ārā)
- Sporta forma (gan garā, gan īsā)
- Galda tenisa rakete
- Ikdienas apģērbs, tualetes piederumi
- Peldkostīms vai peldbikses
- Vēlams pūšamie aerosoli pret moskītiem (to Rucavā ir ļoti daudz)
- Pase (braucieniem uz Lietuvu)
- Pēc izvēles dažādu sporta spēļu piederumi (futbola bumba, badmintona raketes utt.)
- Kabatas nauda personīgajiem izdevumiem

**Treneri:** Procesu vadīs pieredzējuši valsts izlašu treneri ar darba pieredzi gan Latvijā, gan ārzemēs – Viktors Tolkačevs (galvenais treneris) un Artūrs Reinholds (galvenā trenera palīgs).

**Kontakti:** Par viesiem Jums saistošiem jautājumiem varat droši zvanīt: V.Tolkačevs 25990716 un A.Reinholds 26739294, vai arī rakstīt uz e-pastu [ttcvictor@yahoo.co.uk](mailto:ttcvictor@yahoo.co.uk)